

压力纾解与心态

——塑造阳光心态，享受幸福人生

课时设计：1-2天

培训对象：新员工或者新晋经理

课程大纲：

一、阳光心态与正能量

1. 什么是正能量与阳光心态
2. 阳光心态的重要性
3. 阳光心态的三个层面：
 - 1) 积极心态
 - 2) 乐观心态
 - 3) 感恩心态
4. 不同心态，不一样的人生…
5. 重新解读“健康”
6. 重新解读“幸福”
7. 幸福人生常说两句话
8. 送你幸福人生的十二束阳光

二、如何进行自我情绪管控

1. 情商决定职业发展
2. 认识情绪：自我情绪与他人情绪
3. 了解消极的情绪与行为
4. 自我情绪控制的方法
5. 如何对他人情绪进行合理反应与控制

三、如何进行压力纾解

1. 认识压力对人的影响
2. 压力管理的方法——压力克星法
3. 压力应对的有效措施与无效措施对比
4. 合理管控压力，创造积极心态